

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**ФИНАНСОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

---

**ЛИПЕЦКИЙ ФИЛИАЛ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Липецкого филиала  
Финуниверситета  
  
Н.Н. Нестерова  
«28» июня 2023 г.»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности среднего профессионального образования

38.02.07 Банковское дело

Форма обучения – очная

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Нормативный срок обучения - 1 год 10 месяцев на базе среднего общего образования.

Разработчики:

Мельников В.В. – к.п.н., доцент, доцент кафедры "Менеджмент и общегуманитарные дисциплины" Липецкого филиала Финуниверситета.

Рецензент:

Полянская М.А. – преподаватель ГОБПОУ «Липецкий торгово-технологический техникум».

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии и методического объединения профессионального мастерства в 2023-2024 учебном году.

Приказ от «19» июня 2023 г. № 39-1/о

Заместитель директора

По учебно-методической работе \_\_\_\_\_ О.Н. Левчegov



## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС специальности 38.02.07 Банковское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии общих компетенций:

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью изучения учебной дисциплины «Физическая культура» является: – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК04. ОК08.	Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	156
лабораторные работы	-
контрольная работа	-
самостоятельная работа	0
Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета	2

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<b>Тема 1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
<b>Психофизические основы физической культуры и спорта. Спорт в физическом воспитании студентов</b>	1. Адаптивная физическая культура 2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции 3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия 4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.		OK04. OK08.
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		OK04. OK08.
	1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		
	2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.		
	3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.		
	4. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м.		
	5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).		
	6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>34</b>	
	<b>Практическое занятие 1-3</b> Обучение технике низкого старта.	6	
	<b>Практическое занятие 4-5</b> Стартовый разгон.	4	
	<b>Практическое занятие 6-9</b> Бег на короткие дистанции.	8	

	<b>Практическое занятие 10-13</b> Повторить технику низкого старта.	8	
	<b>Практическое занятие 14-17</b> Техника бега по дистанции.	8	
<b>Тема 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	ОК04. ОК08.
	1. Общеразвивающие упражнения.		
	2. Упражнения в паре с партнером.		
	3. Упражнения с гантелями.		
	4. Упражнения с набивными мячами.		
	5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).		
	6. Упражнения для коррекции зрения		
	7. Упражнения с обручем (девочки).		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>30</b>	
	<b>Практическое занятие 18-20</b> Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.	6	
	<b>Практическое занятие 21-22</b> Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	4	
	<b>Практическое занятие 23-24</b> Развитие силовой выносливости.	4	
	<b>Практическое занятие 25-27</b> Комплекс силовых упражнений.	6	
<b>Тема 3. Спортивные игры.</b>	<b>Практическое занятие 28-29</b> Выполнение ОРУ.	4	
	<b>Практическое занятие 30-32</b> Комплекс ОРУ с набивными мячами.	6	
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	ОК04. ОК08.
	Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>	
	<b>Практическое занятие 33-38</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	12	
	<b>Практическое занятие 39-43</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	10	

	<b>Практическое занятие 44-48</b> Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	10	
<b>Тема 4. Виды спорта (по выбору).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	OK04. OK08.
	1. Спортивная аэробика.Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.		
	2. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.		
	3. Атлетическая гимнастика (юноши).Обучение комплексам упражнений.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>32</b>	
	<b>Практическое занятие 49-50</b> Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.	4	
	<b>Практическое занятие 51-52</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.	4	
	<b>Практическое занятие 53-55</b> Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.	6	
	<b>Практическое занятие 56-58</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	6	
	<b>Практическое занятие 59-61</b> Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.	6	
	<b>Практическое занятие 62-64</b> Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	6	
<b>Тема 5. Силовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>30</b>	OK04. OK08.
	1. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук.		
	2. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди.		
	3.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.		
	4.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног.		
	5.Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>28</b>	
	<b>Практическое занятие 65</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.	2	
	<b>Практическое занятие 66</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.	2	

	<b>Практическое занятие 67-68</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.	4	
	<b>Практическое занятие 69-70</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.	4	
	<b>Практическое занятие 71-72</b> Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.	4	
	<b>Практическое занятие 73-74</b> Обучение развитию общей и силовой выносливости.	4	
	<b>Практическое занятие 75</b> Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.	2	
	<b>Практическое занятие 76-77</b> Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.	4	
	<b>Практическое занятие 78</b> Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.	2	
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>160</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

**Спортивный зал,**  
оснащенный оборудованием:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;  
щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;  
оборудование для силовых упражнений;  
оборудование для занятий аэробикой;  
гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры,  
мячи для тенниса,  
дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

техническими средствами обучения:  
музыкальный центр с микрофоном,  
электронное табло.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд структурного подразделения должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе.

##### **3.2.1. Основные печатные и электронные издания**

###### **Основная литература**

1.Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., переработанное и дополненное - М.:Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>

2.Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. - 6-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 160 с. - ISBN 978-5-09-099583-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090607>

###### **Дополнительная литература**

3.Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-099584-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>

4.Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>

###### **Дополнительные источники**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.minstm.gov.ru>

2. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.ru>

3. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.valeo.edu.ru>

4. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru>

5. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения<sup>1</sup></i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния. Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния. Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности. Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний.

